

★2月の子育て支援センターカレンダー★

*利用時間 AM: 9:30~12:00 PM: 13:00~14:00 愛モア
13:00~15:00 おんぶにだっこ・ハグハグ・スマイル

*開所時間 月~金曜日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:00 日・祝祭日は休み

2月		おんぶにだっこ (稲津小となり) ☎66-1064		愛モア (みどり幼稚園内) ☎66-1325		ハグハグ (桔梗幼稚園内) ☎67-1136		スマイル (竜吟幼稚園内) ☎63-2060		子育て支援 センターの行事
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆発達相談		
2	水	ひよこ		☆		ぺんぎん		うさぎ	☆	
3	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ		
4	金	うさぎ親子	☆	ねんね		☆発達相談		ぺんぎん	☆	
5	土	☆		☆		☆		☆		
6	日									
7	月	☆		☆	☆	☆		☆		親子プレイ 予約受付開始
8	火	ぺんぎん親子	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆		
9	水	ひよこ		☆		ぺんぎん親子		うさぎ	☆	
10	木	☆栄養相談		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ねんね		
11	金	建国記念の日								
12	土	☆		☆		☆		☆		
13	日									
14	月	☆		☆発達相談	☆	☆		☆		
15	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ひよこ	☆	☆		
16	水	ねんね		☆		閉所		うさぎ	☆	
17	木	☆		ぺんぎん	☆	うさぎ親子	☆	ひよこ		
18	金	うさぎ	☆	ひよこ親子		☆		ぺんぎん	☆	
19	土	☆		☆		☆		☆		
20	日									
21	月	☆		☆	☆	☆		☆		
22	火	ぺんぎん	☆	うさぎ		ねんね	☆	☆		
23	水	天皇誕生日								
24	木	☆発達相談		ぺんぎん	☆	うさぎ	☆	ひよこ親子		
25	金	うさぎ	☆	閉所		☆		ぺんぎん	☆	観劇
26	土	☆		☆		☆		☆		
27	日									
28	月	☆		☆	☆	☆栄養相談		☆		

※12:00~13:00 は室内・玩具の消毒のため、利用できません。お弁当の持ち込みも中止です。

気軽にお越しください

- ☆ : 0歳から就学前まで
- ねんね : ねんねからお座りぐらいまでの子と親
- ひよこ : 0歳児の子と親
- ぺんぎん : 1歳児の子と親
- うさぎ : 2歳児の子と親
- 栄養相談・発達相談 10:30~

予約をしてお越しください

- ◇フレママテ- (ねんね または ひよこの日) 10:00~
*初めて出産される方 (母子健康手帳をご持参ください)
- ◇ひよこ、ぺんぎん、うさぎ 親子遊び 10:00~
- ◇観劇 (稲津コミュニティー ホール) 10:30~

★瑞浪地域子育て支援センターから1・2月のお知らせ★

《支援センターで発達相談・栄養相談が出来ます》



	内 容	相談日	場 所
発達相談	言葉や発達について、子ども発達支援センターの職員に相談できます。	2月 1日(火)	スマイル
		2月 4日(金)	ハグハグ
		2月14日(月)	愛モア
		2月24日(木)	おんぶにだっこ
栄養相談	離乳食、おやつのことなど保健センターの栄養士に相談できます。	2月10日(木)	おんぶにだっこ
		2月28日(月)	ハグハグ



*相談は10時30分からです。(予約不要)

いつものようにお子さんを遊ばせながら相談できますよ。お気軽にお越しください♪

《親子ピラティスのお誘い》

※要予約

～親子で楽しく体を動かし、姿勢改善やリフレッシュをしましょう！！～

日 時	対象年齢
3月 2日(水)	0歳児(ひよこ)
3月 8日(火)	1歳児(ペンぎん)
3月11日(金)	2歳児(うさぎ)



場 所 :おんぶにだっこ、ホール

時 間:10時～11時(開始10分前には受付を済ませましょう)

持ち物:お茶・動きやすい服装

定 員:各回12組(1回のみでの参加をお願いします。)

※お子さんが2人以上いる場合は、上の子の年齢に合わせてお申し込みください。

《予約受付開始》2月7日(月)9時30分から各支援センターにて(電話も可)

ぐっすり眠れているかな！？

～子どもの睡眠リズムを整える早寝・早起きのススメ～

寒くなると、つい1日中家の中で過ごしがちになっていませんか？すると、お子さんが昼寝をしなかったり、夜眠りが浅くなったりする場合があります。昼間には元気に体を動かして、ぐっすり深い眠りにつけるようにしてあげましょう。質の良い「睡眠」は乳幼児期にとっても大切です。深い眠りに入ると「成長ホルモン」が一気に分泌されます。

◎成長ホルモンは・・・

- ① 子どもの肉や骨を発達させる。
- ② けがで壊れた組織を修復したり、疲れを取り除いたりする。
- ③ 病気への抵抗力や免疫力を高める働きをする。



子どもの体が育ち、次の日元気に活動するためには夜ぐっすり眠ることが大切です。

《カーテンを開けて体内時計を調整しよう》

人の体内時計は一日24時間より少し長く、ほうっておくと後ろへずれて、少しずつ夜型になってしまいます。これを調節するのが朝の光です。朝の光を浴びると体内時計をリセットさせ、頭をシャンとさせてくれます。雨の日でもかまいません、外の光を入れて、体に「朝がきた！」と知らせることが大切ですよ！